

Fortbildung

14.06.2027 14:00 Uhr - 17:15 Uhr

Körperhaltung und starker Rücken

Die Körperhaltung ist ein Spiegelbild unseres emotionalen Innenlebens! Die gute Nachricht ist: Mit der Pflege und Korrektur Deiner Körperhaltung verbesserst Du nicht nur Deine Rückengesundheit, sondern auch Dein Wohlbefinden. Was es für ein effektives Training braucht, ist das Wissen um Dein Core-System – dem stabilisierenden Muskelkern in der Mitte Deines Körpers!

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung und bringen Sie eine eigne Matte mit!

Kompetenzen

Am Ende der Fortbildung...

- sind Sie in der Lage, die besondere Bedeutung des Core-Systems für Ihre Rückengesundheit zu erfassen
- kennen Sie Praxisübungen zu Entspannung, Mobilisation, Koordination, Kraft und Beweglichkeit
- haben Sie Erfahrung zur Körperhaltung inkl. Beugehaltung, Stabilität und Core-System

Dozent*in

Zita Hilf Reich

Ort

Caritas-Haus Augsburg, Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg

Kosten

92,00 € inklusive e-Skripte und Tagungsverpflegung

Zielgruppe:

Betreuungskräfte gemäß § 53b SGB XI, Pflegefachkräfte, Wohnbereichsleitungen,

Termin:

14.06.2027 14:00 Uhr - 17:15 Uhr

Ansprechpartner:

Dr. Irina Schumacher (fortbildung@caritas-augsburg.de, (0821) 3156-282)

Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstaltungsnummer:

P22727